

为什么就你湿气重？看完秒懂！ 快来学学给身体“除湿”小妙招

总是感觉精神不济，身上发沉，懒得动弹，吃饭好像只是为完成一种任务，其实一点食欲也没有，或感觉总是睡不醒，大便黏黏腻腻不爽快还容易挂马桶，每天刮舌苔都是厚厚腻腻的一层……这些表现，就是中医说的“湿气重”。现代人为什么普遍湿气偏重？今天就来跟大家聊聊这个话题。

身体里为什么会有湿气？

湿，本来是自然界正常存在的“六气”（风、寒、暑、湿、燥、火）之一，空气中需要保持一定的湿度，人才会感觉舒服。人体也需要一定程度的湿度，比如皮肤、鼻腔、眼睛、关节、肠道、血管都需要一定的水分才能保持正常功能。但如果这种湿度太过了，人体就会不舒服，会引发多种病症，中医把这种情况称为“湿气重”，或者叫做“湿邪”。

“湿邪”分为两种：一种来自外部环境，比如居处潮湿、气候多雨、海边或水中作业；另一种叫湿邪内生，与脾、肾二脏关系密切。

中医认为脾主运化，我们吃喝进去的食物都需要靠脾的运化功能来消化处理，营养精微物质被人体利用，糟粕废物排出体外；而脾



的运化功能又离不开肾脏的阳气，肾阳为人身阳气的根本，一切水湿要被化掉，都离不开肾阳的蒸腾汽化作用。

肾，中医认为是水火二气的根本所在，非常重要，可现代人总是被各种错误的生活方式过度地消耗着这种元阴元阳而致百病丛生。

三个生活习惯让湿气找上门

导致现代人湿气偏重的原因是多方面的，除了一些客观因素，如居处潮湿、工作环境多湿、多雨季节等因素之外，以下三点尤其需要引起重视。

不经风，不见阳，不爱运动，不出汗

风可以吹走水汽，太阳可以蒸发湿邪，可惜现代很多人都不愿意经风雨、晒太阳，出入乘车，各种遮阳，热爱运动并保持运动习惯者为数不多，一年四季很少出汗。这些都会导致体内湿气排出减少，蓄积在体内，引发诸多病症。法国著名医生蒂索就说过，运动就其作用来说几乎可以代替任何药物，但任何药物都不能代替运动的作用。

饮食不节，调摄失当，损伤脾肾之阳

现在生活水平高了，想吃什么就能吃到什么，想什么时候吃就什么时候吃，想吃多少就吃多少。殊不知，这样的饮食习惯对脾的伤害很大。吃得过饱或酒肉肥腻之品吃得过多，脾运化的负担必然加重。一旦脾运化功能失调，就会产

生水湿痰浊。中医有“百病多由痰作祟”“怪病多由痰作祟”之说，因为湿邪致病，黏黏腻腻，重浊难化，可以流注经络关节，可以停滞脏腑肌表，能阻滞气机，损伤阳气，使身体不清利，气机不宣畅，久而久之，就会带来各种杂病。

又如有人到了夏天喜欢吹空调，喝冷饮。湿没有排泄的途径不说，脾主运化的功能还被寒凉之品给遏制住了。因为脾喜燥恶湿，冷饮这种东西极易伤脾阳，加上本身又是水湿之物，脾一旦受伤，水湿就化不掉，湿邪转而困脾，就成了恶性循环。

再如很多女孩子，天气还没那么热，就急切地穿着凉薄，或季节已到秋凉，仍穿得“美丽冻人”。寒凉之气就会伤害人体阳气，尤其是穿那种肚脐、后腰全部露在外面的小短衣服，是对身体健康极其有害的一种行为。肚脐，中医叫“神阙”，寓意元神居住的宫殿；后腰，是“命门”所在，寓意生命之门，这两个穴位都是人体任督二脉上的要害之穴，如果天天把这么重要的地方露在外面，风寒焉能不入侵？

多思多虑，压力过大

知乎上曾有这样一个问题：为什么那么多人开车回家，到了楼下还要在车里坐好久？有个回答点赞特别高：很多时候我也不想下车，因为那是一个分界点。推开车门你就得柴米油盐、是父亲、是儿子、是老公，唯独不是你自己；在车上，一个人想静静，抽根烟，这个躯体属于自己。

成年人的生活里没有“容易”这两个字。看看当下的成年人失眠率（38.2%，2016年中国睡眠研究会研究数据）、中国亚健康人数比例（70%，2016年世界卫生组织报告数据）、以抑郁症为主的心境障碍、焦虑障碍患病率（7.6%，2019年“中国精神障碍疾病负担及卫生服务利用的研究”项目数据）就知道成年人的压力有多大。

中医学认为，“五志”（怒、喜、思、悲、恐）分别对应“五脏”（肝、心、脾、肺、肾）。思虑过度，会损伤脾气。一个人忧愁思虑过度会导致茶不思、饭不想就是这个道理。脾伤了，湿就产生了。

阳、化湿的作用。例如茯苓、莲子、冬瓜、薏苡仁、生姜、干姜、白扁豆、砂仁、陈皮、肉桂、赤小豆、鲤鱼、虾等，这些食材多数也都可入药，可以在日常生活中适当增加一些摄入量。如果“湿气重”的症状较严重，日常生活方式调理效果不明显，建议还是找医生咨询治疗。

赵润栓

走多了脚心疼 是累的还是炎症？

天气转暖、疫情消散，大家又开始热衷于打开微信运动看看自己每天的步数能排第几名。特别是患有高血糖、高血压、高血脂等“三高”的中老年人群，总想着明天再多走几步，锻炼身体的同时再争取个更好的名次。殊不知，这就是您脚痛的罪魁祸首。

有些人可能会问，走多了累得脚疼不是挺正常的吗？但有一种炎症表现就要注意了：如果您行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微，休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛，行走一段距离后有缓解，但长距离行走时也可感到明显疼痛——这种表现一般是因为足底筋膜炎导致的。

足底筋膜炎是指连接跟骨与趾骨的坚韧带状组织的炎症，位于足跟周围、足底或前足。发病确切原因未知，推测为长期行走、跳跃、站立等导致足底筋膜组织反复轻微损伤、修复循环，最终转变为慢性足底疼痛，类似于肌腱炎表现。

一旦发生上述表现，应考虑足底筋膜炎，可按以下顺序进行治疗：

第一步 休息 尽可能少走路，减轻足底筋膜反复损伤，可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达到慢性系统性疾病（糖尿病、高血压、高血脂）要求的运动量，预防肌肉萎缩及关节僵硬等。

第二步 热敷 通过热水泡脚、超短波、红外照射等增加局部温度，促进局部血液循环，增强机体自我修复能力，从而达到缩短病程的目的。

第三步 换鞋 穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋，减轻足底筋膜组织的损伤。临床观察发现，长期穿高跟鞋、皮鞋、较紧的靴子患足底筋膜炎者明显增加。

第四步 服药 口服非甾体类消炎镇痛药（依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬钠片等）及肌松剂（盐酸乙派立松片、盐酸扎扎尼定片、巴氯芬片等）缓解症状，缩短病程，降低疼痛程度，需要说明的是外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。

特别提醒：谨慎选择小针刀、封闭等有创型治疗方式。

容威

别再无咸不欢了！吃盐多真的伤血管

日前，一项由瑞典学者进行的研究发现，不管有没有高血压，吃盐多都容易让血管发生动脉粥样硬化。

研究分析了10778名平均年龄为58岁的成年人，均接受了冠脉CT检查。分析发现，吃盐越多，颈部动脉与冠脉粥样硬化进展也较快。尿钠排泄量每增加1克，颈动脉斑块、冠脉钙化积分和冠脉狭窄的严重程度分别增加3%、4%和4%。在血压低于140/90mmHg或无心血管病人群中进行的分析结果也是如此。

研究者表示，这提示吃盐多损害血管，甚至出现在患高血压之前。研究结果也再次加强了世界卫生组织和其他学术组织的推荐，即限制食盐在每日5克以内。对于有高血压和心血管病者，尤其要限盐。

对中国人而言，吃盐更需要重视，国人盐摄入量为12克/天。替代食盐也是个办法。如果每个家庭将普通盐更换为低钠盐，所有餐馆、食堂和食品企业也都使用低钠盐，那么全中国就将减少10%以上的死亡。

杨进刚

这些小方法可帮你除湿

很多人春天容易犯困，尤其是清明、谷雨时节更明显，有一部分原因是因为湿气过重导致的。一方面，这个季节春雨绵绵，气候乍暖还寒，寒湿之邪容易让人阳气不振；另一方面，冬天为御寒而进补，吃的东西大多滋腻，脾的负担很重，易生内湿，加上寒冷，湿邪不易驱散，身体内多少都会积聚一些湿气。

知晓了上面湿气重的原因，也就基本知道了怎么避免身体内“湿气重”。多接触大自然，多晒太阳，每天坚持运动，最好能出出汗，不要吃生冷的东西，不要吃得过饱油腻，肚脐后腰要保暖，学会减压放松，都是让身体保持健康，脾肾之阳气壮盛，从而能够运化水湿、蒸腾湿邪的有效之举。

此外，一些食物也有健脾、温